



Reconnaissance, acceptation  
de ses talents & qualités,  
et de ses limites & incompétences

## JE M'AIME

- \* Je connecte mes émotions et je nourris mes besoins
- \* Je me fie à mon feeling
- \* J'agis conformément à mes valeurs
- \* Je respecte mes limites
- \* Je reconnais mes manques et je les offre au monde
- \* Je surveille mon critique intérieur
- \* Je soigne mon physique
- \* Je liste mes talents et les fais vivre
- \* Je prends des risques pour me dépasser

\*\*\*



## JE ME TENDRESSE

- \* Quelle est la situation ?
- \* Qu'est-ce que je ressens ?
- \* Je ressens dans mon corps toutes les sensations
- \* Quels sont mes besoins non nourris ?
- \* Je donne de la douceur aux parts de moi-même dont les besoins ne sont pas satisfaits.
- \* Je me fais une demande : quel petit pas je mets en place dès maintenant à la faveur de mes besoins ?

Façon de se donner de l'amour.  
Partie de soi qui accueille  
avec tendresse les émotions  
vécues par d'autres parties de soi.

\*\*\*



Pulsion de vie, énergie, élan,  
mouvement d'ouverture.

## J'EXPRIME MA JOIE

- \* Je clame
- \* J'écris
- \* Je bouge
- \* Je crée...

## JE PARTAGE MA JOIE

- \* En donnant un sourire
- \* En faisant un don ou un cadeau...

\*\*\*



Honorer, rendre hommage, fêter...

## JE CÉLÈBRE

- \* Mes victoires, mes progrès, mes avancées...
- \* Ce que la vie m'offre
- \* Les moments de joie que je vis
- \* Les qualités des personnes que j'aime
- \* Les sentiments désagréables qui me traversent car ils m'apprennent ce dont j'ai besoin
- \* Qui je suis

\*\*\*



# FRUSTRATION

Utilisation d'un moyen  
inadapté à l'objectif visé.  
Des solutions différentes  
(doivent être trouvées)  
ou un renoncement effectué.

## TROUVER UNE SOLUTION DIFFÉRENTE OU RENONCER

- \* Agir, quand j'en ai le pouvoir  
et les moyens
- \* Laisser être les choses sur lesquelles  
je n'ai pas de pouvoir d'action
- \* J'apprends la patience
- \* Je fais des provisions de joie :  
je collectionne les bons moments

\*\*\*



# CULPABILITÉ

Des critères personnels  
ou appartenant à autrui  
ont été violés.

Besoin de s'assurer  
de ne pas recommencer.

## JE RETROUVE MES RESPONSABILITÉS

- \* Quelle est ma part de responsabilité dans cette situation ?
- \* Quelle est la part de l'autre ?
- \* Ai-je le pouvoir d'agir ?
  - Si oui : j'agis concrètement
  - Si non : je laisse être ce sur quoi je n'ai aucun pouvoir

\*\*\*



**ANXIÉTÉ**

Un événement futur exige  
une meilleure préparation

## JE PASSE À L'ACTION !

- \* Je fais la liste de mes qualités, aptitudes, savoir-être
- \* Je définis ce que je peux améliorer en moi et quels besoins cela nourrit
- \* Je précise les différents moyens possibles à adopter
- \* Je fixe dans le temps et l'espace les petits pas à mettre en place

\*\*\*



Une comparaison entre soi et un autre  
montre que l'on peut faire mieux

## JE M'AMÉLIORE

- \* Je ne me compare pas à autrui :  
je suis unique, je parais ce qui peut  
l'être selon des critères personnels
- \* Je m'inspire de ce qui me touche chez  
l'autre et je définis quel petit pas je  
peux mettre en place pour m'améliorer
- \* Je clarifie quels besoins sont nourris  
lorsque j'améliore ces facettes de  
moi-même

\*\*\*



TRISTESSE

Une page est en train de se tourner  
sur une période de vie.  
Mouvement de retrait :  
aller en soi-même.

## JE ME CONSOLE

- \* En me donnant de l'autoempathie
  - je me connecte à ce que je ressens
  - je contacte mes besoins insatisfaits
  - j'accueille ce qui se passe en moi
- \* En parlant à un(e) ami(e)
- \* En me faisant plaisir
- \* En m'accordant du temps

\*\*\*



**COLÈRE**

Des critères très valorisés  
ont été transgressés.

Mouvement d'attaque, aller contre.

# RESPECT !

- \* De mon territoire physique et psychologique
- \* De mon espace vital, de mon temps
- \* De mes valeurs
- \* De moi-même
- \* De mes besoins
- \* Je pose mes limites de façon claire et bienveillante

\*\*\*



**PEUR**

Des mesures de protection  
doivent être prises.  
Mouvement de fuite : aller loin de.

## J'AI EN-VIE

- \* Quand j'ai peur de mourir c'est que j'ai très envie de vivre : comment concrétiser mes aspirations ?
- \* Quand j'ai peur d'être seul, c'est que j'ai très envie d'être entouré(e) : comment bien m'entourer ?
- \* Je dépasse mes peurs irrationnelles en les affrontant par de petites actions

\*\*\*



Les critères utilisés pour choisir  
doivent être révisés.

## JE REVISITE

- \* Je clarifie les besoins que nourrissent chacune des voies (je veux partir à l'étranger : besoin de découvrir / je veux rester chez moi : besoin de sécurité)
- \* Je définis quel besoin est le plus important
- \* Pour chaque besoin, j'invente tous les moyens possibles de les nourrir
- \* Enfin, à partir des moyens découverts, j'envisage une nouvelle voie jusque-là ignorée

\*\*\*



REGRET

On aurait voulu agir autrement

## JE TIRE DES LEÇONS

- \* A partir de l'expérience vécue, je tire des leçons de mes erreurs
- \* Je me remercie pour ce que j'apprends
- \* Je visualise la façon dont j'agirai la prochaine fois
- \* Je définis concrètement quel petit pas je peux faire
- \* Je présente mes excuses à la personne que j'ai offensée en lui expliquant mon erreur

\*\*\*



Les objectifs visés sont atteints,  
il est temps d'en construire de nouveaux

## NOUVEAUX BUTS

- \* Je fais le bilan de ce que j'ai acquis, appris, réalisé
- \* Je réévalue mes priorités dans ma vie
- \* Je hiérarchise les différents buts en les découpant en sous-étapes
- \* Je définis concrètement les moyens à mettre en place pour réaliser mes sous-objectifs, que je balise dans le temps et l'espace

\* \* \*



# DÉSORGANISATION

Des priorités sont à établir

## PRIORITÉ

- \* Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment ?
- \* J'élimine les activités chronophages qui ne me nourrissent pas
- \* Je hiérarchise par ordre d'importance toutes les activités
- \* Je fixe mes objectifs à atteindre avec précision (moyens, temps, espace)
- \* Je prends le temps de faire des pauses pour m'aérer et être plus efficace

\*\*\*



Il y a un manque d'informations

## JE CLARIFIE

- ★ Je recherche toutes les informations possibles pour amener clarté et compréhension
- ★ Je demande de l'aide aux autres
- ★ Je pose des questions, même si elles me paraissent bêtes
- ★ Je prends le temps de respirer

\*\*\*



ILLUSION

Manque de contact avec ce qui est

## JE CONTACTE LE RÉEL

- \* Je décris la situation de façon factuelle, sans jugement ni évaluation
- \* Je me connecte à mon feeling
- \* Je me connecte à mon corps
- \* Je reste focalisé sur l'instant présent
- \* De quoi j'ai besoin ?
- \* Qu'est-ce que je fais ?

\*\*\*



Ecart entre des attentes et ce qui s'est  
effectivement passé dans la réalité

## JE ME CENTRE

- \* Je me recentre sur la situation réelle
- \* J'identifie mes attentes
- \* Je les transforme en besoins
- \* Je me donne de l'autoempathie
- \* J'agis pour satisfaire mes besoins
- \* Je laisse être ce sur quoi je n'ai pas le pouvoir d'agir
- \* Je me reconnecte à l'instant présent

\*\*\*